

ANALISIS SISTEM PENYELENGGARAAN MAKAN SMA NEGERI KHUSUS OLAHRAGA (SMANKOR) PAPUA

YOHANIS M. MANDOSIR, EVI SINAGA

FIK Universitas Cenderawasih, Jl Kamp Wolker Kampus baru Waena

Email : johnmandoz@yahoo.com.

Abstract.

Achievement of maximum sports achievement is an integrated process involving various aspects and disciplines, including the availability and quality of facilities and infrastructure, human resources, To improve the performance of Indonesian athletes in the future, especially the achievements of young athletes of Papua, it is necessary to improve and improve the system of training and training of sports including the nutritional status of students / young athletes by first ensuring the adequacy of student food intake begins by looking at the implementation of the meal. This research will analyze the food administration system at SMANKOR Papua in hopes to give description about the implementation and achievement of the program and its impact on the intake and nutritional status of the students

Based on the above background, it is seen that the implementation of food implemented by the institution will have an impact on the fulfillment of nutritional intake which is a basic requirement for juvenile athletes to perform daily activities and sports and ultimately will affect the achievement achievement causing researchers interested in conducting analysis of food administration system SMANKOR Papua..

Based on the results of research and data analysis results that have been done, can be obtained: 1) The number of food processing personnel is ideal because students who served amounted to 135 people; (2) The implementation of food generally works well, except on processing because sometimes the menu is presented not in accordance with the master menu, and (3) Menu changes is done after communication with the school and the menu replaced still meet the nutritional needs of school children.

Key Words : eating system.

PENDAHULUAN.

Pencapaian prestasi olahraga yang maksimal adalah suatu proses terintegrasi yang melibatkan berbagai aspek dan disiplin ilmu, termasuk ketersediaan dan kualitas sarana dan prasarana, sumber daya manusia, pendanaan dan manajemen. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkan prestasi adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi yang jumlahnya tertentu. Selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga.

Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi (Depkes, 2003). Penyelenggaraan makanan institusi dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan keadaan gizi warganya bila institusi tersebut dapat menyediakan

makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Prinsip-prinsip itu antara lain menyediakan makanan yang sesuai dengan macam dan jumlah zat gizi yang diperlukan konsumen, disiapkan dengan cita rasa yang tinggi serta memenuhi syarat hygiene dan sanitasi (Mukrie dkk, 1990). Dengan demikian, penyelenggaraan makanan institusi yang tepat akan memberikan dampak terhadap status gizi dan kesehatan konsumen.

Siswa SMA tergolong sebagai kelompok remaja dalam rentang usia 9-18 tahun dimana berlangsungnya pertumbuhan fisik dan proses matangnya fungsi-fungsi tubuh yang cepat sehingga asupan makanan perlu diperhatikan. Disisi lain, remaja sering menghadapi beberapa masalah makan seperti pembatasan asupan akibat keinginan mengontrol berat badan atau ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan pola makan yang tidak teratur karena padatnya aktifitas sekolah.

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga yang digeluti, memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Siswa SMANKOR merupakan atlet muda dan atlet elit masa depan, dimana Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) melibatkan aktifitas

latihan/olahraga. Asupan gizi terutama asupan energi dan protein yang tidak sesuai akan berdampak berhubungan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada siswi remaja (Pujiatun, 2014) dan juga berdampak pada performa yang tidak sesuai dengan potensi.

Untuk meningkatkan prestasi atlet Indonesia ke depan terutama prestasi atlet muda Papua, dirasakan perlu untuk memperbaiki dan menyempurnakan sistem pembinaan dan pelatihan olahraga termasuk di dalamnya status gizi siswa/atlet muda dengan terlebih dahulu menjamin kecukupan asupan makanan siswa dimulai dengan melihat penyelenggaraan makan yang dilaksanakan. Penelitian ini akan menganalisis sistem penyelenggaraan makanan di SMANKOR Papua dengan harapan dapat memberikan gambaran mengenai pelaksanaan dan pencapaian program serta dampaknya terhadap asupan dan status gizi siswa/i.

Berdasarkan latar belakang diatas, terlihat bahwa penyelenggaraan makanan yang dilaksanakan oleh institusi akan berdampak pada pemenuhan asupan gizi yang merupakan kebutuhan dasar bagi atlet remaja untuk melakukan aktifitas sehari-hari maupun olahraga dan pada akhirnya akan mempengaruhi pencapaian prestasi menyebabkan peneliti tertarik melakukan

analisis sistem penyelenggaraan makanan SMANKOR Papua.

BAHAN DAN METODE

Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi (Depkes, 2003). Penyelenggaraan makanan institusi dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan keadaan gizi warganya bila institusi tersebut dapat menyediakan makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Prinsip-prinsip itu antara lain menyediakan makanan yang sesuai dengan macam dan jumlah zat gizi yang diperlukan konsumen, disiapkan dengan cita rasa yang tinggi serta memenuhi syarat hygiene dan sanitasi (Mukrie dkk, 1990).

Penyelenggaraan makanan biasanya dilaksanakan bagi para karyawan pabrik atau perusahaan, pekerja perkebunan, para prajurit, penghuni asrama atau panti asuhan, narapidana, dan sebagainya. Penyelenggaraan makanan institusi terdiri dari 2 macam yaitu :

- 1) Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pada keuntungan (bersifat komersial).

Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan untuk mendapat keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usaha ini seperti restaurant, snack, bars, cafeteria, catering.

- 2) Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pelayanan (bersifat non komersil).

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi baik dikelola pemerintah, badan swasta ataupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada didalam satu tempat yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain- lain. Frekuensi makan dalam penyelenggaraan makanan yang bersifat non komersial ini 2-3 kali dengan atau tanpa selingan (Mukrie, 1983 dan Moehyi, 1992).

Tujuan umum penyelenggaraan makanan banyak adalah tersedianya makanan yang memuaskan bagi klien dengan manfaat yang setinggi-tingginya bagi institusi. Secara khusus setiap institusi dituntut untuk:

- a) Menghasilkan makanan yang berkualitas baik,

- b) Dipersiapkan dan dimasak secara layak.

- c) Pelayanan yang cepat dan menyenangkan

- d) Menu seimbang dan bervariasi

- e) Harga layak, serasi dengan pelayanan yang diberikan

- f) Standar kebersihan dan sanitasi tinggi (Mukrie, 1990).

Prinsip dasar dalam penyelenggaraan makanan institusi yaitu menyediakan makanan sesuai dengan jumlah dan macam zat gizi yang diperlukan tubuh, memperhitungkan keinginan dan penerimaan serta kepuasan konsumen dengan cita rasa yang tinggi dan sanitasi yang layak serta harga terjangkau oleh konsumen (Mukrie, 1990). Dapat disimpulkan bahwa penyelenggaraan makanan merupakan suatu kelompok baik sifatnya non komersial maupun komersial yang menyediakan makanan untuk orang banyak di suatu instansi.

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan makanan:

- a. Standar Makanan

Standar porsi dapat diartikan sebagai banyaknya makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi

dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Muchatob, 2001).

b. Variasi Menu

Menu adalah hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam, dengan atau tanpa selingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi adalah tersedianya menu yang baik secara kualitas maupun kuantitas. Oleh sebab itu, perlu dibuat perencanaan menu yang baik (Moehyi, 1992). Dalam penyelenggaraan makanan institusi menu dapat disusun dalam jangka waktu yang cukup lama misalnya untuk tujuh hari atau sepuluh hari. Ini tentunya berkaitan dengan variasi menu yang harus dihidangkan dalam suatu hidangan.

Variasi menu adalah susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan yang berbeda pada setiap kali penyajian. Variasi menu yang ada di Indonesia umumnya adalah terdiri dari berbagai hidangan sebagai berikut (Moehyi, 1992):

1. Makanan pokok

Makanan pokok yang ada di Indonesia umumnya adalah nasi.

Berbagai variasi makanan pokok dari nasi antara lain, nasi kuning, nasi uduk dan nasi tim.

2. Lauk pauk

Lauk pauk merupakan pendamping makanan pokok. Hidangan ini bisa terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya. Bahan makanan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, daging ayam, ikan, telur, udang. Sedangkan bahan makanan nabati dapat berupa tahu, tempe atau sejenis kacang-kacangan.

3. Sayuran

Hidangan sayuran biasanya terdiri dari dua macam yaitu hidangan sayuran berkuah dan hidangan sayuran yang tidak berkuah.

4. Buah-buahan

Buah biasanya disajikan dalam bentuk utuh buah segar atau dibuat olahan sebagai minuman seperti jus buah. Buah biasanayan hanya berfungsi sebagai pencuci mulut yang dikonsumsi setelah makan.

5. Snack

Hidangan snack merupakan makanan selingan antara makan pagi dan makan siang atau antara makan siang dan makan malam. Biasanya disajikan dalam rasa yang manis, asin, atau gurih.

C. Organoleptik

1. Rasa makanan

Cita rasa makanan mencakup dua aspek utama, yaitu penampilan

makanan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan waktu dimakan. Kedua aspek ini sama pentingnya untuk diperhatikan agar betul-betul dapat menghasilkan makanan yang memuaskan. Komponen-komponen yang berperan dalam menentukan rasa makanan antara lain aroma, bumbu dan penyedap, keempukan, kerenyahan, tingkat kematangan, serta temperatur makanan (Moehyi, 1992).

2. Aroma

Aroma yang disebarkan oleh makanan adalah daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera. Timbulnya aroma makanan disebabkan oleh terbentuknya suatu senyawa yang menguap. Terbentuknya senyawa yang mudah menguap sebagai reaksi karena pekerjaan enzim, tetapi dapat juga terbentuk tanpa terjadi reaksi enzim. Aroma yang dikeluarkan oleh setiap makanan berbeda-beda (Moehyi, 1992).

3. Konsistensi makanan

Konsistensi adalah keadaan yang berkaitan dengan tingkat kepadatan dan kekentalan suatu hidangan. Istilah yang menggambarkan konsistensi adalah cair, kental, dan padat. Susunan hidangan yang baik adalah memiliki kombinasi konsistensi (West & Wood, 1988). Konsistensi makanan juga merupakan komponen yang turut menentukan cita rasa

makanan karena sensitivitas indera cita rasa dipengaruhi oleh konsistensi makanan. Makanan yang berkonsistensi padat atau kental akan memberikan rangsangan yang lebih lambat terhadap indera kita (Moehyi, 1992). Konsistensi makanan juga mempengaruhi penampilan makanan yang dihidangkan. Cara memasak dan lama waktu memasak makanan akan menentukan pula konsistensi makanan (Moehyi, 1992). Tekstur dan konsistensi suatu bahan akan mempengaruhi cita rasa yang ditimbulkan oleh bahan tersebut. Dari penelitian-penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa perubahan bahan dapat mengubah rasa dan bau yang timbul karena dapat mempengaruhi kecepatan timbulnya rangsangan terhadap sel reseptor olfaktori dan kelenjar air liur. Semakin kental suatu bahan, penerimaan terhadap intensitas rasa, bau dan cita rasa semakin berkurang.

D. Biaya

Bahwa untuk menyediakan penyelenggaraan makanan yang baik, selain memperhatikan aspek kualitas makanan juga diperhatikan aspek biaya operasionalnya.

1) Pelaksanaan Penyelenggaraan Makanan

a. Pembelian Bahan Makanan

Fungsi dari pembelian bahan makanan adalah penyelenggaraan pengurusan bahan makanan agar

tersedia pembekalan bahan makanan dalam macam, jumlah serta kualitas yang sesuai dengan yang direncanakan sedangkan tujuan pembelian bahan makanan adalah tersedianya bahan makanan sesuai dengan yang direncanakan secara berdaya guna dan berhasil guna. Dalam pembelian bahan makanan harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

- Standar bahan makanan yang digunakan

- Prosedur pembelian bahan makanan

- Penetapan syarat jual beli bahan makanan (Depkes RI, 1991)

Macam pembelian bahan makanan antara lain:

- Pelelangan terbatas (selective tender)

Bahan makanan yang lulus prakualifikasi dan memiliki keunggulan tertentu di pilih atau diambil beberapa rekanan untuk mengikuti tender yang diadakan. Formulir penawaran harga atau surat permintaan penawaran harga (SPPH) hanya di kirimkan pada rekanan yang dipilih oleh institusi.

- Penunjuk langsung

Penunjukan pemborong sebagai pelaksana pembelian tanpa melalui pelelangan umum atau terbatas, serta dilakukan sekurang – kurangnya tiga penawar atau pemborong rekanan yang tercatat dalam rekanan yang mampu.

- Pengadaan langsung

Pelaksanaan pembelian dilakukan diantara rekanan atau penawar dari golongan ekonomi lemah tanpa melalui pelelangan umum, terbatas atau menunjukan langsung .

Berdasarkan fungsi dan tujuannya dapat disimpulkan bahwa pembelian bahan makanan merupakan proses penyediaan bahan makanan melalui prosedur dan ketentuan yang berlaku.

c. Penerimaan Bahan Makanan

Penerimaan bahan makanan adalah kegiatan yang meliputi pemeriksaan atau penelitian pencatatan dan pelaporan tentang macam kualitas dan kuantitas bahan makanan yang diterima sesuai dengan pemesanan serta spesifikasi yang telah ditetapkan.

Tujuannya adalah tersedianya bahan makanan yang siap untuk diolah. Penerimaan bahan makanan merupakan kelanjutan dari proses pembelian bahan makanan. Dalam pelaksanaan penerimaan bergantung pada besar kecilnya institusi. Oleh karena itu, fungsi unit penerimaan dapat digolongkan sebagai salah satu pengawasan yang kegiatannya dilakukan pada awal pelaksanaan kegiatan penyelenggaraan makanan di suatu institusi (PGRS, 2006). Penerimaan bahan makanan dibagi menjadi:

- 1) Penerimaan bahan makanan langsung

Penerimaan bahan makanan adalah bahan makanan diterima. Kemudian diterima oleh bagian penerimaan dan penjual atau rekanan langsung mengirimkan ke bagian penyimpanan bahan kering ataupun bahan segar.

2). Penerimaan tidak langsung

Penerimaan tidak langsung adalah bahan makanan diterima oleh unit penerimaan dan petugas unit tersebut untuk menyalurkan bahan makanan tersebut ke berbagai penyimpanan.

Ada beberapa tugas dari unit penerimaan antara lain:

a) Pengecekan bahan makanan

Cek bahan makanan segera setelah bahan makanan datang. Bahan makanan segera harus didahulukan dalam pengecekan penerimaan bahan makanan. Pengecekan meliputi pemeriksaan faktur penerimaan, tanggal pengiriman, jumlah, berat, tanggal kadaluarsa, satuan dan ukuran.

b) Cek bahan makanan baik segar atau kering dengan tandan agar bahan makanan mudah diketahui bahwa bahan makanan tersebut sudah diperiksa dan tanggal bahan makanan diterima, sehingga memudahkan dalam penggunaan sistem FIFO (First in First Out).

c) Menandatangani faktur pembelian bahan makanan sesuai dengan yang diterima.

d) Mengisi formulir penerimaan, dan membuat laporan penerimaan harian dan membuat berita acara penerimaan bahan makanan secara tertulis.

e) Membuat laporan bahan makanan yang didiskualifikasi kepada atasan yang bersangkutan.

f) Melakukan pencatatan semua bahan makanan yang diterima. Jika tidak langsung dipergunakan segera menyimpan bahan makanan yang diterima ke bagian penyimpanan kering dan segar.

c. Penyimpanan Bahan Makanan

Penyimpanan bahan makanan adalah untuk mempertahankan kondisi bahan makanan, mencegah dari kerusakan atau gangguan lingkungan bahan makanan, melayani kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan dengan kualitas dan waktu yang sesuai untuk unit yang memerlukan. Tujuan penyimpanan bahan makanan:

1) Memelihara dan mempertahankan kondisi dan mutu bahan makanan yang di simpan.

2) Melindungi bahan makanan yang di simpan dari kerusakan, kebusukan dan gangguan lingkungan lainnya.

3) Melayani kebutuhan macam dalam jumlah dan mutu yang memadai (Depkes RI, 1990).

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyimpanan bahan makanan.

a) Penyimpanan bahan makanan segar.

Bahan makanan segar mudah rusak oleh sinar atau suhu, sehingga bahan makanan ini harus di simpan dalam ruang yang sesuai dengan suhu penyimpanan bahan makanan segar. Menurut Mukhtar (2004: 21) Beberapa syarat penyimpanan bahan makanan segar:

(1) Suhu ruangan harus sesuai dengan suhu yang dibutuhkan bahan makanan. Suhu penyimpanan bahan makanan yang dianjurkan: Daging 0° C penyimpanan kurang dari 3 hari, Ikan 0° C penyimpanan kurang dari 3 hari, Ikan kering 1,7° C – 4,4° C, Susu segar 1,7° C – 4,4° C, Telur 0,6o C – 1,7O C, Sayuran dan buah 10,0° C – 11,0° C, Mentega 1,1° C, Susu kental manis 1,7° C – 4,4° C.

(2) Tidak menempatkan makanan berbau keras

(2) Pengecekan terhadap suhu dilakukan dua kali sehari dan pembersihan lemari es atau ruangan pendinginan dilakukan setiap hari.

(3) Semua bahan yang didinginkan sebaiknya dibungkus plastik atau kertas timah

(4) Tidak menempatkan makanan berbau keras bersama bahan makanan yang tidak berbau

(5) Untuk sayuran dan buah–buahan penyimpanannya harus diperhatikan dengan membersihkan dan mencuci bahan makanan sebelum disimpan atau diblanching terlebih dahulu sebelum penyimpanan.

b) Penyimpanan bahan makanan kering

(1) Bahan makanan harus dipisahkan menurut jenisnya

(2) Bahan makanan yang sudah lama diterima diletakkan di sebelah atas atau di bagian depan, sehingga tidak ada stok bahan makanan yang rusak karena lama disimpan.

(3) Sebaiknya bahan makanan diletakkan diatas rak penyimpanan.

(4) Ruang penyimpanan bahan makanan atau gudang harus selalu dalam keadaan bersih dan kering.

(5) Gudang penyimpanan bahan makanan harus bebas dari segala jenis serangga seperti lalat, lipas serta berbagai jenis binatang pengerat lainnya.

(6) Pada waktu tertentu gudang tempat bahan makanan harus dibuka, untuk memungkinkan pertukaran udara sehingga tidak pengap. Suhu dalam ruangan penyimpanan bahan makanan kering tidak lebih dari 2oC

(7) Kartu inventaris.

Ada dua jenis dalam penyimpanan bahan makanan yaitu dengan :

1. Penyimpanan bahan makanan kering atau bumbu, yang dimaksud

dengan bumbu adalah tanaman aromatik yang ditambahkan pada makanan yang berguna untuk penyedap dan penambah aroma makanan, karena bumbu sangat berguna untuk :

a. Memberikan rasa dan aroma pada makanan.

b. Membantu pencernaan makan, bumbu yang ditambahkan pada makanan dapat merangsang usus untuk mencerna makanan yang lebih baik.

c. Beberapa bumbu dapat berfungsi sebagai bahan pengawet makanan seperti jeruk nipis dan gula.

2. Penyimpanan bahan makanan basah seperti daging, sayur, ikan, buah, susu, dan cream.

a. Penyimpanan daging.

1) Daging yang dibeli harus dalam keadaan segar dan harus digantung supaya lebih empuk dan mudah ditangani

2) Gunakan kaitan yang terbuat dari logam anti karat

3) Daging yang dibekukan harus disimpan dalam Deep Freezer, kecuali bila akan langsung dimasak, untuk mencairkan esnya harus dimasukkan kedalam ruangan hingga mencair secara perlahan lahan. Mencairkan daging yang beku tidak boleh dengan cara direndam dalam air ataupun direbus, karena dapat mengurangi rasa dari daging.

b. Menyimpan Ikan

1) Refregerator untuk ikan harus terpisah dari bahan-bahan lain.

2) Bersihkan dahulu sebelum dimasukkan ke dalam refrigerator

3) Temperaturnya diatas titik beku (0 - 4 0C)

4) Ikan yang dibersihkan harus dimasukkan ke dalam Deep Freezer .

c. Menyimpan susu dan cream

1) Susu segar harus dimasukkan dalam container yang bersih, bahkan yang paling baik tetap dalam tempatnya semula ketika dikirim dan hanya dibuka pada saat-saat yang diperlukan.

2) Susu dan cream harus disimpan dalam refrigerator.

3) Susu dan cream sedapat mungkin pemebelannya setiap hari.

4) Tempat susu harus ditutup rapat.

5) Susu kalengan disimpan dalam store yang sejuk dan berventelasi,

d. Penyimpan sayuran

1) Sebelum disimpan sayuran terlebih dahulu dibersihkan

2) Gunakan tempat isian yang mempunyai lobang-lobang agar udara bebas masuk

3) Jangan menyimpan sayuran dalam jumlah terlalu banyak secara berhimpitan hingga udara tidak dapat bebas masuk

4) Bagi sayuran seperti selada, seledri dan sejenisnya, sebaiknya dibasahi dahulu sebelum dimasukkan ke refrigerator.

5) Sayuran tidak boleh diredam dalam air terlalu lama, karena akan mengakibatkan sayuran kehilangan tekstur, serta kualitas dari sayuran tersebut

e. Penyimpanan buah

1) Jangan menyimpan buah-buahan dalam jumlah terlalu banyak secara berhimpitan hingga udara tidak bebas masuk

2) Buah yang belum matang sebaiknya disimpan dalam kardus.

d. Persiapan Pengolahan Makanan

Persiapan ini juga dapat disebut *mise en place*, yaitu suatu proses kegiatan yang spesifik dalam rangka menyiapkan bahan makanan dan bumbu sebelum dilakukan pemasakan (Mukrie, 1990). Persiapan bahan makanan diselenggarakan untuk menyiapkan bahan makanan sesuai macam hidangan, persiapan, standart resep yang tepat, mempersiapkan macam dan jumlah bahan makanan menurut prosedur yang telah ditetapkan. Tujuan dari persiapan bahan makanan adalah:

a). Tersedianya racikan yang tepat dari berbagai masakan dengan jumlah sesuai dengan standart porsi, menu yang berlaku dan jumlah klien.

b). Tersedia berbagai anjuran, bumbu masakan sesuai resep, bumbu masakan sesuai resep, jenis masakan, menu dan jumlah klien.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat di simpulkan bahwa persiapan bahan makanan adalah suatu proses kegiatan yang spesifik dalam rangka menyiapkan bahan makanan, peralatan, area kerja dan bumbu sebelum dilakukan pemasakan berlangsung.

e. Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan bahan makanan adalah proses kegiatan terhadap bahan makanan dan bumbu yang telah dipersiapkan, dengan cara menggunakan berbagai cara pemasakan seperti membakar, merebus, mengukus, menggoreng, menyetim untuk meningkatkan cita rasa.

Pada proses atau cara pengolahan makanan ada tiga hal yang perlu mendapat perhatian yaitu:

1). Tempat pengolahan makanan

Tempat pengolahan makanan adalah suatu tempat dimana makanan diolah, tempat pengolahan ini sering disebut dapur.

2). Tenaga pengolah makanan atau Penjamah Makanan

Penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai penyajian. Penjamah makanan ini mempunyai peluang untuk menularkan penyakit. Banyak infeksi yang ditularkan melalui penjamah makanan, antara lain

Staphylococcus aureus ditularkan melalui hidung dan tenggorokan, kuman *Clostridium perfringens*, *Streptococcus*, *Salmonella* dapat ditularkan melalui kulit. Oleh sebab itu, penjamah makanan harus selalu dalam keadaan sehat dan terampil.

3). Cara pengolahan makanan

Cara pengolahan yang baik adalah tidak terjadinya kerusakan-kerusakan makanan sebagai akibat cara pengolahan yang salah dan mengikui kaidah atau prinsip-prinsip higiene dan sanitasi yang baik atau disebut GMP (good manufacturing practice).

Hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga nilai gizi makanan adalah:

a). Memasak daging

Memasak daging untuk mengempukan, melunakan, memberikan rasa gurih dan aroma yang enak maka pemasakan dilakukan selama 2 jam. Untuk memudahkan dalam proses pengempukan, daging bisa direndam dengan air buah nanas yang diparut atau cara pemotongan daging yaitu dengan memotong serat.

b). Memasak telur

Memasak telur memerlukan waktu 10 – 15 menit tergantung dari tingkat kematangan yang diinginkan.

c). Memasak kacang – kacangan

Kacang yang kering diperlukan proses perendaman terlebih dahulu selama 6 – 24 jam, agar proses

pemasakannya lebih cepat. Setelah proses perendaman diperlukan waktu antara 1 jam pemasakan.

d). Pemasakan sayur

Pemasakan sayur dimaksudkan untuk menambah aroma, warna, kelunakan serta meningkatkan kualitas bahan makanan (Depkes RI, 1990).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam mengolah bahan makanan harus diperhatikan kebersihan serta gizi dari pada tersebut dan tujuan mengolah dan memasak makanan adalah untuk menghasilkan makanan yang bercita rasa tinggi sehingga memuaskan bagi yang mencicipinya.

f. Distribusi Makanan dan Penyajian Makanan

Distribusi makanan adalah serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan serta jumlah konsumen yang dilayani (Depkes RI, 2003). Distribusi makanan terdapat 2 cara yang dapat digunakan:

a). Cara sentralisasi

Sentralisasi adalah makanan langsung dibagikan pada tempat makan masing-masing konsumen, atau dalam kotak makanan. Cara ini membutuhkan peralatan yang cukup banyak dan untuk menjaga kualitas makanan.

b). Cara desentralisasi

Cara ini berarti penanganan makanan secara dua kali. Makanan

dibagikan dalam jumlah besar pada alat-alat khusus kemudian dikirim ke ruang makan yang ada. Kemudian di ruang makan ini makanan di sajikan dalam bentuk porsi, makanan akan dipanaskan kembali bila diperlukan. Cara ini memerlukan tenaga yang cukup banyak. Kualitas makanan dapat dipertahankan untuk menjaga kualitas masakan, tergantung pada jenis makanan tersebut. (Depkes RI, 1990).

Perlakuan terakhir dalam penyelenggaraan makanan adalah penyajian makanan untuk dikonsumsi. Penyajian makanan adalah cara menghidangkan makanan yang memerlukan perhatian, karena kesan pertama bagi orang yang akan makan terletak pada rupa dan cara menghidangkan makanan. Dalam penyajian makanan harus dengan variasi warna dan bentuk yang menarik. Merupakan cara untuk menghindari kebosanan terhadap jenis makanan tertentu dan menambah selera makan. Salah satu contoh yang bisa dilakukan adalah memberi hiasan pada hidangan agar warna lebih menarik, misalnya dengan pemberian tomat, selada dan seledri.

Penyajian makanan memberikan arti khusus bagi penampilan makanan. Penyajian dirancang untuk menyediakan makanan yang berkualitas tinggi dan dapat memuaskan konsumen, aman serta layak (Depkes RI, 2006).

Penggunaan dan pemilihan alat makan yang disajikan dan terbatasnya perlengkapan alat merupakan faktor penghambat bagi santri untuk menghabiskan makanannya. Dalam penyajian makanan perlu diperhatikan beberapa hak pokok yaitu pemilihan alat yang tepat untuk menyajikan makanan misalnya, piring, mangkok, atau tempat penyajian makanan untuk menampilkan makanan yang lebih menarik, susunan makanan perlu mendapat perhatian, karena maknan yang disusun pada alat penyajian yang tepat akan memberikan kesan menarik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluasi (Evaluation Research). Penelitian evaluasi bertujuan untuk memperoleh informasi yang akurat dan melakukan pengukuran yang cermat terhadap fenomena tertentu, dalam hal ini mendiskripsikan pelaksanaan program penyelenggaraan makanan di SMANKOR Papua.

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1

Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur	n	%
1	35	1	20
2	32	1	20
3	27	2	40
4	26	1	20
		5	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari umur tertinggi penyelenggara makan adalah 35 tahun dan terendah adalah 26 dengan rata-rata 24 tahun. paling banyak penyelenggara makan berusia 27 tahun, sebanyak 2 orang.

Tabel 5.1

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jeniskelamin	n	%
1	Laki-laki	3	60
2	Perempuan	2	40
		5	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari paling banyak penyelenggara makan adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 3 orang.

PEMBAHASAN

Penyelenggaraan Makanan di SMANKOR Papua

Aspek penyelenggaraan makanan diamati mulai dari persiapan bahan dan alat, perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, sampai pengolahan dan distribusi makanan.

1. Persiapan bahan dan alat

Persiapan alat dan bahan meliputi timbangan bahan makanan yang digunakan untuk menimbang bahan makanan yang diterima oleh pembelanja bahan makanan, alat penyimpanan bahan makanan

berupa cooling maupun freezer termasuk di dalamnya gudang penyimpanan bahan makanan kering, peralatan pengolahan bahan makanan, peralatan distribusi ke meja saji, peralatan makan dan minum.

2. Perencanaan penyelenggaraan makanan.

Perencanaan menu yang dimaksud dalam penelitian adalah perencanaan siklus menu yang akan digunakan sebagai dasar penyediaan makan bagi siswa-siswi smankor. Perencanaan menu di smankor ini dilakukan oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan pengurus catering. Siklus menu yang digunakan adalah siklus menu 7 hari, hal ini dimaksud agar siswa tidak jenuh terhadap menu makan yang disiapkan. Siklus menu 7 hari termasuk siklus menu yang variatif.

3. Perencanaan kebutuhan makan

Perencanaan kebutuhan makan sebaiknya didasarkan terhadap kebutuhan siswa. Dalam hal ini karena siswa smankor adalah siswa yang pagi latihan kemudian belajar di kelas dan sore hari berlatih lagi maka kebutuhan makan mereka termasuk kebutuhan yang besar.

Rata-rata kebutuhan energi skitar 3500 kalori per hari.

4. Pengolahan makanan

Pengolahan makan adalah bagian yang vital dalam penyelenggaraan makan. Pengolahan makanan merubah bahan makanan menjadi makanan yang siap dikonsumsi oleh siswa. Pengolahan makanan dilakukan di dapur yang terpisah antara pengolahan makanan pokok, dan pengolahan lauk-pauk serta sayuran. Distribusi dan penyajian makanan

5. Distribusi makanan dilakukan dari dapur ke meja saji. Distribusi makan dilakukan oleh tenaga pengolah makanan dalam jumlah besar bukan per porsi, yang selanjutnya disajikan di dalam peralatan saji kemudian siswa mengambil sesuai dengan porsi yang telah ditetapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Jumlah tenaga pengolah makanan sudah ideal karena siswa yang dilayani berjumlah 135 orang.
2. Penyelenggaraan makanan umumnya berjalan baik, kecuali

pada pengolahan karena terkadang menu yang disajikan tidak sesuai dengan master menu.

3. Pergantian menu dilakukan setelah komunikasi dengan pihak sekolah dan menu yang diganti masih tetap memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah.

SARAN

1. Ruang persiapan dan pengolahan bahan makanan diperluas sehingga pengolah makanan dapat luluasa bekerja
2. Penyediaan air bersih lebih diperhatikan agar proses pencucian piring makan dan peralatan berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Depkes RI. 1991. Buku Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta : Direktorat Rumah Sakit. Khusus dan Swasta, Dit. Jen. Yanmedik.

Depkes RI. 2003. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta : Direktorat Rumah Sakit. Khusus dan Swasta, Dit. Jen. Yanmedik.

Depkes RI. 2006. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta

Depkes. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang angka

Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Gibson, R. S. 2005. Principles of Nutritional Assessment. Second Edition. Oxford University Press Inc, New York.

Giriwijoyo. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Hartriyanti, Y., & Triyanti. 2007. Penilaian Status Gizi, dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Moehyi, S. 1992. Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga. Jakarta : Bhatara.

Muchatob. E. Manajemen Pelayanan Gizi Makanan Kelompok. SPAG Depkes RI. Jakarta, 1991

Mukrie, A. N. 1990. Manajemen Pelayanan Gizi Institusi Dasar. Jakarta : Depkes RI.

Mukrie, A. N. 1996. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi. Jakarta : Depkes RI

Nisevich. Pamela M. Sports Nutrition for Young Athletes : Vital to Victory. Today's Dietitian.; 2008.

Pujiatun. 2014. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) pada Siswa Putri Di SMA Muhammadiyah 6 Surakarta. FIK UMS

Supariasa, I. D. N., Bakhyar, B. & Ibnu F. 2001. Penilaian Status Gizi.